



BEMELEGÍTÉS, ESÉSEK ISKOLÁJA. Lényeges, hogy sportmozgás nincs ráhangolódás nélkül. Testünket, lelkünket fel kell készíteni a várható terhelésekre, hogy a sérülések esélyét minél jobban lecsökkentsük. Az esések elsajátítása jelentősen növeli a hatékony tanulás lehetőségét és a mindennapi életben előforduló baleseteknél is hatékony segítséget nyújthat.....

Box

Grád Boxing Family boks edzőterem és a BEAC küzdősport egyesület fúziójaként működünk. Az olimpiai klasszikus ökölvívást tanítjuk. Edzéseink kiscsoportos foglalkozások, melyek nyitottak fiúknak, lányoknak, kezdőknek és haladóknak egyaránt, illetve versenyzésre is adunk lehetőséget! Nálunk jó hangulatú baráti légkörben van lehetőséged levezetni a felgyülemlett stresszt, szerezni némi kondit/ állóképességet vagy ha súlyfelesleggel küzdesz, akkor a legjobb fogyókúra egy kis boks edzés.

Muay Thai

A muay thai egy ezeréves harcművészet, amely nagyon letisztult mozgásformák rendszere. Hamar rögzülnek benned az alapok, aminek következtében éles helyzetben önvédelemre is használhatod az edzéseken tanult gyakorlatokat. Mivel a technikák pontos elsajátítása küzdelmek során történik, a muay thai-nak nagymértékű önbizalom-növelő hatása is van. Várjuk azokat, akik egy jó csapatban, kiváló hangulatban és persze nem utolsó sorban eredményesen kívánnak sportolni.

AIKIDO (az ellent nem állás művészete): ősi alapokon nyugvó modern önvédelmi rendszer, mely egyszerre harcművészet, életmód, önvédelem.

Származási hely: Japán.

Célja: az ellenfél támadási energiájának kihasználása, önmagára történő visszafordítása, a technikák végrehajtása közben. Pusztakezes és eszközös elemeket is tartalmaz.

Kellemes kikapcsolódás, jó testnevelési lehetőség, szellemi felfrissülés.

ÖNVÉDELEM (önvédelem): a mai kor kihívásainak és elvárásainak megfelelő rendszer, mely segítséget nyújt a veszélyes szituációk sikeres megoldásában. Testi és szellemi felkészítés a váratlan, veszélyes és problémás esetek sikeres kezelésére.

Elmélet és gyakorlat a mit, a hogyan, a mikor, stb kérdésekre adandó válaszok

boncolgatása révén. Egy kis testi lelki fejlődés és magabiztosság a testnevelésen keresztül.

KARATE (üres kéz):mely egyszerre jelenti a fegyver nélküli pusztakezes harcmódot és a szellemi megtisztulást.

Származási hely:a mai formája Japánból indult el a világba.(DE!!!Más néven sok hasonló stílus létezik a távol keleti országokban.)

Célja:Önmagunk legyőzése.(Testi,lelki fejlesztés a gyakorlatokon keresztül.)

Hatékony rekreációs időtöltés.

Eszközös edzések:

IAIDO (a kard útja):tradicionális kardvívás,ősi gyökerek,mentális képzés,elmélyülés.

Származási hely:Japán.

Páros és egyéni gyakorlatok karddal,a test és jellem csiszolására.

Kultúra és testi nevelés.

JODO (a bot útja):régikori visszanyúló harci technikák.

Származási hely:Japán.

Páros és egyéni gyakorlatok bottal,a belső kontroll fejlesztése.

Érdekes fizikai és szellemi kikapcsolódás.

LAZÍTÁS,LEVEZETÉS,RELAXÁCIÓ.Az egész éjszakai edzések,terhelések szakszerű befejezése, egy jó kis közös lenyújtás,mely lezárja és kerekké teszi a sok kapott terhelés korrekt összegzését.Mindez beleágyazva a keleti kultúrába,megspékelve egy kis relaxációval,meditációval.....

FÓRUM.....És aki még érez magában energiát,érdeklődést!!!Szívesen látjuk egy kis elméletre így hajnalban,hogy a fejekben se maradjon semmi kérdés és a sok gyakorlás után az elmélet is a helyére kerüljön...:) Kérdezz-felelek "játék" eme sport-és kultúrkörrel.